

高血圧を防ぐ食事

高血圧予防の観点でもっとも大敵となるのは、「**塩分のとりすぎ**」です。

いつもと同じように生活していても、血圧が変だな？とおもうことはありませんか？そんな時は食事を見直してみてください。
高血圧は気長につきあわざるを得ない病気。とりわけ日頃の食事内容が、降圧には大きく影響します。食事療法で高血圧症を予防したい、また改善をはかりたい方がとくに注意したい、食事のとり方・食材などをご紹介します

店頭配布のパンフレット

今日から始める生活習慣病対策「高血圧」

今日から始める生活習慣病対策「糖尿病」

今日から始める生活習慣病対策「高脂血症」もご覧下さい

詳しくはお気軽におたずね下さい

※上記パンフレットは当局HPにも掲載しております



あなたのかかりつけ薬局 **ダルマ薬局**

TEL:0120-121293

<http://www.e-classa.net/daruma/>

“誤った生活習慣” どうしたらいいの？

生活習慣病は、早い時期から日常生活の中での悪い習慣を取り除く努力を続けて、予防することが大切です。生活習慣病の原因となる“誤った生活習慣”“危険な生活習慣”とは具体的にはどのようなことを指すのでしょうか？

食生活

過食によるカロリーの取り過ぎは、肥満、高脂血症や糖尿病などを引き起こします。また、濃い味付けの料理は塩分を多く含み、高血圧などの原因となります。食事は“薄味、栄養のバランス、腹八分目”を心掛けましょう。



運動不足

運動不足は肥満を招き、さらには高脂血症、高血圧、糖尿病などの原因となります。日常生活の中での適度な運動を習慣づけ、肥満の解消に努めましょう。

*現在、なにかの病気で治療を受けている場合は、医師に相談の上、運動を行うようにしましょう。



ストレス

ストレスは胃・十二指腸潰瘍などの原因となります。また、睡眠を妨げて、自律神経系や免疫系の異常を引き起こし、さまざまな生活習慣病の発病を助長することもわかっています。休息を十分に取り、趣味を楽しむことなどで、ストレスをうまく解消する工夫をしてみましょう。

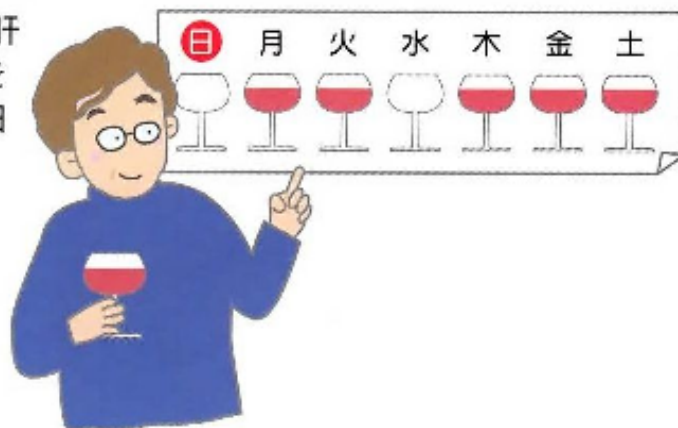
喫煙

たばこは血液の流れを悪くして血圧を上昇させるだけでなく、血管に障害を与えて動脈硬化や心臓病を進行させたり、呼吸器疾患やがん、骨粗鬆症などの原因になることもわかっています。禁煙を心掛けましょう。



飲酒

お酒の飲み過ぎは肝臓にダメージを与え、脂肪肝や肝炎の原因となる他、膵炎や高尿酸血症などを引き起こすこともあります。少なくとも週に2日は、飲酒をしない“休肝日”を設けましょう。



Q 塩分を減らした方がいいのは分かりますが、実際にはどうすれば塩分を減らせるのですか？

A まず、塩分が少ない食品を選ぶことが重要です。加工食品や外食の塩分量を頭に入れて、塩分が少ない食品を選ぶことを心がけてください。以下に自分や家庭で食事をつくる時、また食卓で食べる時に塩分を減らす方法をあげておきます。自分でできることから実行して行ってください

塩分を控えるための12ヶ条

1・薄味に慣れる

塩味の薄い食事に慣れることが第一歩です。調味料の味になるべく頼らないで、薄味に慣れてくると、素材の持ち味が分かるようになります。塩分計などを用いて、自分の味を確認するのも良いでしょう。

2・漬け物・汁物の量に気をつけて

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。漬け物は浅漬けか、塩出ししたものにします。汁物では野菜などの具の多いものにすれば、1回にとる汁の量が少なくなります。麺類を食べるときは、汁は残すようにします。

3・効果的に塩味を

献立にはいろいろな味付けを利用し、塩味は効果的に使うようにしましょう。塩は食品の表面にさっとふりかけると少なくとも塩分を感じることができます。

4・「かけて食べる」より「つけて食べる」

しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べたほうが塩分の摂取量が少なくてすみます。



5・酸味を上手に使いましょう

酸味を上手に使って、献立の味付けに変化をつけると、塩分を減らすことができます。レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう。



6・香辛料をふんだんに

とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料は、塩分調節の強い味方です



7・香りを利用して

ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます。



8・香ばしさも味方です

香ばしさもまた塩分のとりすぎを抑えてくれます。焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用しましょう。

9・油の味を利用して

揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べるのもよいでしょう。胡麻油やオリーブオイルを、食べる前に少しかけることで風味が増し、おいしく食べられます。ただし、脂質のとりすぎにならないように、油を使ったメニューばかりにならないよう気をつけましょう。

10・酒の肴に注意

酒の肴に合う料理は意外に塩分が多く含まれているので、少量にしましょう。

11・練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、はんぺん、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です。食べる量に気をつけましょう。

12・食べすぎないように

せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります。食べすぎないように気をつけましょう。減塩しょうゆや減塩みそも、使う量が多ければ塩分も増えます。使いすぎでは意味がありません

お酒の適量（以下のうちいずれか）

Q お酒は飲んでも大丈夫？

A 飲酒が血圧を上げることもよく知られています。でも、節酒をすると、1~2週間で血圧が下がることも分かっているので、飲みすぎないことが大切です。健康日本21によると、日本酒にして1合くらいが適量とされています。女性や高齢者はもっと少ない方がいいということです



Q どれくらいの塩分なら摂っていいの？

A 1日の食塩摂取量を男性：9g未満、女性：7.5g未満、高血圧の場合は男女ともに6g未満に抑えることを目指しましょう

高血圧予防の観点でもっとも大敵となるのは、「塩分のとりすぎ」です。食事療法においては、「いかに食事で塩分を摂りすぎないようにするか」がポイントになります。まずは「塩分そのものの摂取量を減らす」こと。ポイントは、加工食品・調味料類に含まれる塩分の摂取を減らすことです。ラーメンや天ぷらそばなどは、一杯でおよそ4~6グラムの塩分を含んでいますので、汁・スープはできるだけ手をつけずに残すようにする必要があります。また、みそ・しょうゆ・フイヨンなどの塩分を多く含む調味料の使用を避け、食事時のしょうゆやソースなどは「かけるつよりもつける」をモットーにしておくのがよいでしょう。もちろんそのぶん、塩分の摂取量が少なくなるからです。これらの塩分の高い調味料の代用品として、香辛料や香味野菜の利用、さらには酢を加えるなどして、香りや風味を高める調理を工夫します。

Q 塩分そのものの摂取量を減らす以外に減塩の方法はないの？

A 塩分（ナトリウム）と結びついてナトリウムを体外に排出する作用のある「カリウム」や、ナトリウムを包み込んで体外に排出する働きをもつ「食物繊維」を豊富に含んだ食べ物を、積極的にとるようにすることです。

カリウムは、高血圧予防の観点からは一日に3500mg程度が望ましい摂取量とされています。カリウムは、ほうれんそう・小松菜・さつまいも・アーモンドや落花生などのナッツ類に多く含まれますが、手軽にとりたい場合は緑茶の茶葉粉末を食べたり、食塩無添加のトマトジュースをとるのもよいでしょう。また、食物繊維とくに水溶性の食物繊維は、さつまいも・ごぼうなどの野菜類のほか、わかめやひじき・昆布などの海草類にも含まれています。

※腎機能が低下している方がカリウムを過剰に摂取した場合には、高カリウム血症などを招く恐れがありますし、その他にもカリウムの摂りすぎがめまい・不整脈・低血圧などの症状や副作用につながることもあります。すでに投薬によって高血圧の治療を受けている方は、日常生活におけるカリウムの摂取量に制限がかかる場合もありますので、先に医師に相談しておくほうがよいでしょう。

 健康日本21では

食塩摂取量の減少を目指しています。

1日あたりの平均摂取量 **基準値** 13.5g → **目標値** 10g未満

カリウム摂取量の増加を目指しています。

1日あたりの平均摂取量 **基準値** 2.5g → **目標値** 3.5g以上